

第21回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会「銀座部会」

2019年3月27日（水）18：30～20：00（受付開始18：00）

銀座部会のご案内をいたします。

ここ数年「100歳時代」「ライフシフト」という言葉に注目が集まっていますが、日本人、特に女性の寿命は確実に延び、今や100歳まで生きることを見据えなくてはならない時代になりつつあります。そこで、銀座部会では、3月、5月と2回シリーズ講座として「動くカラダ」シリーズ①、②を開催します。

まず第1回は、studio IMPROVE 代表でスタジオの運営の傍ら大手企業の健康教室、アスリートのサポート、専門学校の講師するなど、小学生からアスリートまで広くトレーニングの指導をされている合原勝之先生をお招きして

『「動くカラダ」シリーズ①』

『アクティブエイジングは体幹から ～更年期から始める簡単エクササイズ～』

というテーマで、実技を交えながらお話していただきます。「更年期世代から40年、50年と歳を重ねても、健康で自分らしくイキイキ社会参加を過ごしたい」そんなアクティブエイジングを目指してみませんか？今回は、そのために必要不可欠な簡単な体幹トレーニングをご紹介します。

継続して運動をする時間がない方や、運動は少々苦手という方にもお手軽に毎日続けられる体幹トレーニングを中心に、また、更年期世代から起こりやすい股関節の痛み、尿漏れなどにも対応した簡単エクササイズをご紹介します。

これからの人生を豊かに元気でアクティブに過ごされたい皆様、最近、身体の不調を感じている方も是非ふるってご参加下さい。手軽に出来る実技も交えながらのお話となりますので、できましたら動きやすい服装でおいで下さい。

●合原先生からのメッセージ

「寿命が延びていくなか、身体の柔軟性、筋肉の維持等はお金に換算できない貴重な資産であり、とても重要なポイントとなっています。「脊柱」「肩関節」「股関節」これら 3 つをキーワードとして【更年期からやっておきたい体幹トレーニング、朝晩 5 分、毎日継続できる簡単エクササイズ】をお伝えいたします。」

今回は、銀座部会世話人の野崎宣子さん（医療法人 野崎ウイメンズクリニック理事）のコーディネートで開催いたします。また、次回のテーマは「自律神経を整える呼吸法（仮）」。

同世話人の古谷寿美さんがコーディネーター&講師をつとめます。

◆講演テーマ◆ 「アクティブエイジングは体幹から
～更年期から始める簡単エクササイズ～」

◆講師◆ 合原勝之先生
studio IMPROVE 代表/鍼灸師

インプローブ（株）の代表として、スタジオの運営、大手企業の健康教室、医療機関との連携、アスリートのサポート、専門学校の非常勤講師など健康、医療、教育の 3 つの柱で事業を展開している。現在までに、小学生から高齢者、アスリートに至るまで様々な対象に指導をしている。福岡在住。下北沢のトレーニングジムにての指導、また東京、千葉の専門学校講師のため毎月上京している。

◆日時◆ 2019年3月27日（水）18:30~20:00（受付開始18:00）

◆会場◆ 小山嵩夫クリニック
東京都中央区銀座1-7-10 ヒューリック銀座3F

◆参加費用◆ 2,000円（会場で支払）

◆募集人数◆ 20名（申し込み順）

◆申込締切◆ 3月25日（月）まで

事務局まで、FAX・メールフォームにてお申し込み下さい

◆メノポーズカウンセラー認定得点◆ 0.25点

小山嵩夫クリニックのご案内

- 銀座一丁目駅 7番出口 徒歩1分
- 銀座駅 A9番出口 徒歩6分
- 有楽町駅 徒歩7分



銀座部会 参加申込書

2019年3月27日（水）開催の研修会参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にてNPO事務局までお申込みください。

参加者		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号			
FAX 番号			
メールアドレス			

参加費用につきましては、当日会場でお支払い下さい。

特定非営利活動法人 更年期と加齢のヘルスケア
事務局

〒145-0063 東京都大田区南千束3-14-16

TEL 03-3748-2562

FAX 03-3748-2561